実践

ヨーガ・スートラ入門

香場裕之

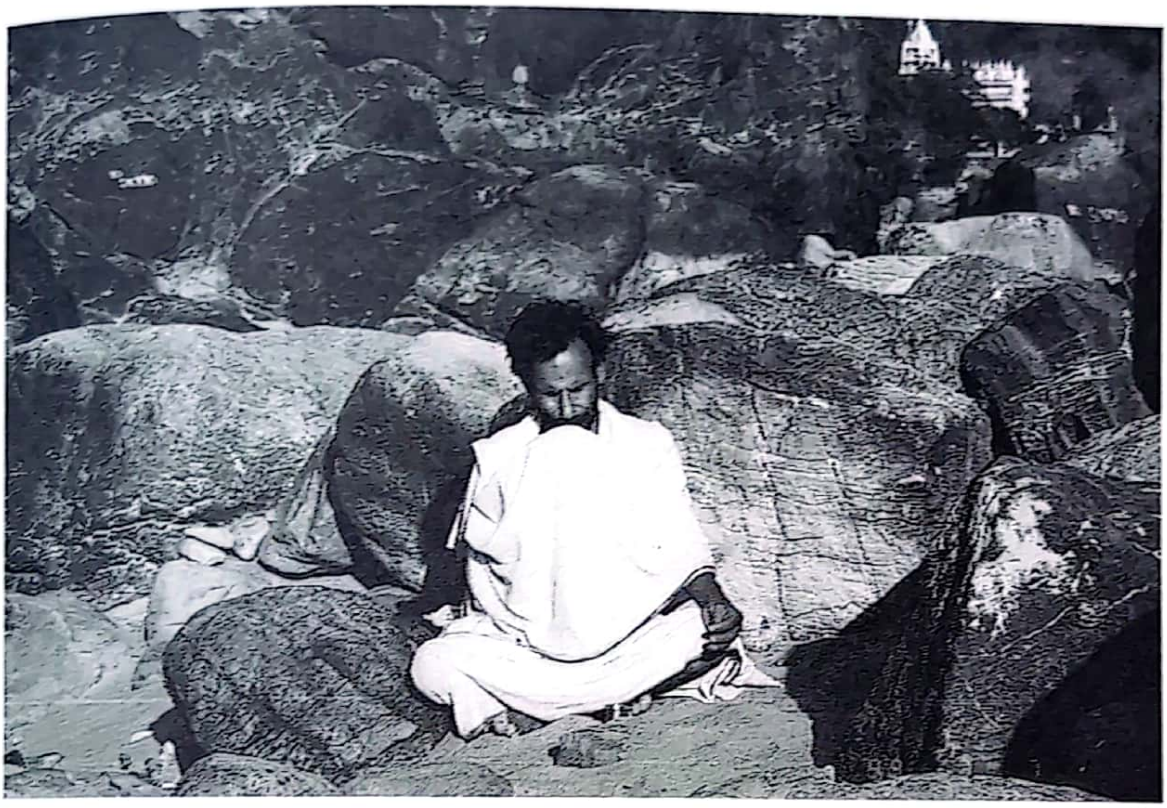
春秋社

CamScannerでスキャン

第3章 ヨーガの実践

呼吸法を中心に

CamScannerでスキャン



岩場で瞑想するヨーガの修行者（インド・リシケーシ）

CamScannerでスキャン

1 今に活かすヨーガ

調気法（呼吸法）

ヨーガに関する歴史とその思想の概略について述べてきたが、やはりヨーガは実践あればこそヨーガであり、緻密な理論体系もいかされるというものだろう。特に、体験が必要とされる分野なので、ここで簡単なヨーガを紹介しよう。

『ヨーガ・スートラ』の古典ヨーガ体系の後にハタ・ヨーガ体系が発展したので、純粋な形で前者のヨーガを見ることはできない。現在、世にあるヨーガは多かれ少なかれハタ・ヨーガ的要素を含んでいるからだ。

しかし既に述べたように、ハタ・ヨーガが成立することによって、身体技法は大いに深化したのである。ここでは、ヨーガの原意である心の働きの統御、つまり、私たちの心を鎮め、ストレスを解消し、日々の苦悩の解放にもっとも影響の深い調気法（呼吸法）について紹介してみよう。

CamScannerでスキャン

調気法と呼吸法は必ずしも同じものではない（九五頁参照）。しかし調気法の基本となるのは呼吸法である。呼吸法によって感覚を繊細に調えていき、呼吸のコントロール（呼吸法）から徐々に深化・微細化した生命エネルギー（プラーナ）がコントロールできるようになっていく。これが調気法である。ゆっくりとなめらかで、深く調った理想的な調気法に至るためにも、最初のとっかかりとして、ここでは呼吸法として取り扱うことにする。

呼吸法は、心の静澄をもたらすものであり、智慧を覆い隠していた煩悩を弱めるものである。したがって、呼吸の質をよくすることは、そのまま生き方の質の向上を意味する。しかし、私たちが悩み煩い、苦しむのは、呼吸がそういういのちの根本であるにもかかわらず、ほとんど意識されることはなく、雑然としたままであるからだ。つまり、とても重要であるにもかかわらず、大切に扱われていないのである。

しかし、呼吸の質が低下すると、精神的ストレスを増大させたり、疾病の原因ともなってしまう。このことは、「生きにくさ（苦）」も自分の呼吸に原因があるということを意味している。裏返せば、質のよい呼吸を維持できれば、苦に陥りにくく、また、解放しやすいということである。

これは、生きにくさの原因を他に求めるのではなく、自分自身にあるという自己責任に

CamScannerでスキャン

目覚めたヨーガの思想の原点に合致している。ヨーガは健康だけではなく、生き方をもよい方向に誘ってくれるのである。

どのように、心に煩いや悩みが覆いかぶさり、苦しみがあっても、呼吸法だけでも正しくくり返し修習するならば、たちこめていた暗雲がはけるように智慧の光が輝き出し、瞬時に憂いを消し去ってくれるだろう。

呼吸をゆったりとなめらかに安定させることによって、心がまとまり、まさに騏馬が御されるがごとく、心がしっかりと統御されるさまを実感できるはずだ。

呼吸と心の関係——息は自らの心の鏡

呼吸、すなわち「息」は、生命そのものであり、「自」からの「心」を映す鏡である。ハタ・ヨーガ文献でも、精神状態と呼吸とは極めて深い関係にあることを教えている。

「気が動くと心が動き、気が動かなければ心は動かない。ヨーギーは不動心を獲得するために、気を静止すべきである」（『ゴーラクシャ・シャタカ』39偈）

CamScannerでスキャン

ことをあらわしたものだ。ため息に代表されるように、出す息が短いと精神状態も悪くなるので、このように表現されたのだろう。

出息が短い「短気」では、慢性酸欠状態となり、心は不安定となりイライラが募りやすく、いのちを削るように日々の生活の質を落としかねない。呼吸が短く荒いだけで、ゆとりがなくなって、心はどんどん荒んでいってしまうのだ。また、「息長ければ命長し」という表現があるように、人生の質を高めるには、短気を避け、長気を心がける必要がある。

日本語にはこのほかにも意味深い表現がたくさん残っている。「(緊張して)上がる」「落ち着く」なども呼吸やプラーナ気、アパーナ気などの生命エネルギーに関係が深い。

「上がる」は、本来は下がっているべきプラーナ気が上がってしまい、落ち着かない状態をしめしている。下がるべきものが上にあることから、精神的にはアンバランスで不安定な状態をあらわしている。

逆に、「落ち着く」という表現は、プラーナ気が、下腹部の臍下丹田にまで下がり、精神的にも安定し、気も安定しているときに使われる表現だ。

そのためには、安らぎをもたらす腹式丹田呼吸と活性をもたらす胸式呼吸のバランスがとれていることが必要である。こうした実践によって、呼吸が単なる空気の出し入れでは

CamScannerでスキャン

なく、生命エネルギー（プラーナ）を感じさせてくれる調気法へと深まるのである。

呼吸と身体の関係

また、呼吸と身体、特に背骨とは極めて密接な関係がある。呼吸は、肺だけで呼吸しているわけではなく、横隔膜などの呼吸筋と背骨が、微妙に連携しながら絶妙な関係のうえに成り立っているものだ。したがって、猫背になって、胸や内臓を圧迫してしまうと、呼吸機能は著しく低下してしまい、全身酸欠状態となり、タマス状態に陥ってしまう。

先に示した『シュヴェーターシュヴァタラ・ウパニシャッド』も、胸・首・頭の三箇所を高くあげて身を平正に保ち、鼻孔からゆっくり息を出していくことによって、駻馬をも名馬のように御することができるのだと述べている。心を調えるために、充分な呼吸をおこなうために、背骨に元気なハリと柔軟性が必要なのだ。

切り花をイメージすると、わかりやすいだろう。花瓶に入れたときは、きれいな花が咲いていても、数日すると元気がなくなって、しんなりとしてくる。しかし、水切りをして水を入れ替えてやると、また、元気な姿を見せてくれる。

ちょうどこのように、背骨に気のエネルギーが充分に流れるようになれば、おのずと背

CamScannerでスキャン

骨にはハリが生まれてくるし、呼吸機能も活性化してくる。呼吸機能が活性化すれば、心にも栄養が行き届き、明るく溌剌（はつらつ）として、サットヴァ状態へと誘われる。太古のヨーガ行者たちは、このことをすでに熟知していたのである。

身心一如、身体と心は一体のものだ。身体が疲れてハリのある姿勢が保てなくなったときには、呼吸とそれによる精神的快活によって、また、心が疲弊したときには、呼吸と背骨感覚の覚醒によって、そこから脱することができるにちがいない。

「身体↑↓呼吸↑↓心」、このように、呼吸がすべての橋渡しとなるのである。常にこの三者を一体として、活性化していくのが、これから紹介する腹式丹田呼吸法と四つの呼吸である。

腹式丹田呼吸法

丹田とは「丹」（道教でいう不老不死の薬）を養う「田んぼ」のことで、臍下丹田といえば臍の下三寸に位置しているという。実際には、臍と恥骨の真ん中あたりに位置する手のひら大の場所だ。ヨーガでは丹田と類似のものとして、生命エネルギーの場として、六カ所のチャクラを説いている。そのひとつとして、下腹部同様の場所に、スヴァーディシュ

CamScannerでスキャン

ターナ・チャクラという生命エネルギーのセンターを想定している。それは「自分の拠り所となる輪」というような意味だ。

実際、この箇所を冷やしたり、お腹をこわしたりすると、身体が支えられなくなるほど辛くなることもある。いずれにしても、解剖学的に実在するものではないし、また厳密に「ここ」と指定できるものでもないので、下腹部と理解したらよいだろう。

腹式丹田呼吸法とは、いわゆる腹式呼吸のことであるが、この箇所の重要性と呼吸の完全さをめざすのには欠かせないことから、私はこのように表現している。

したがって、ただお腹呼吸をするだけではなく、下腹部から上腹部にかけてしっかりと息が満ち、まさしく「落ち着き」を実感する呼吸のことである。

これは、心の情動を効果的に鎮め、呼吸機能の活性化と精神的・身体的安定感を誘い、自分の拠り所を定めるのに非常に効果的だ。これから紹介する呼吸は、すべてこのお腹を最大限に活かした腹式丹田呼吸が基本となっている。

2 呼吸法の実践

CamScannerでスキャン

腹式呼吸を蘇らせる

最近は腹式呼吸が不得手な人が増えている。これは、生活習慣やストレスによってお腹が常に緊張し、ゆるまなくなってしまっているからだ。お腹呼吸ができないと、プラーナ気は上がりっぱなしとなり、心を乱れさせる条件をつくってしまっているのである。

腹式呼吸とは、呼吸をするのに横隔膜を使う呼吸の仕方で、胸式呼吸は胸（胸郭）を開くことでおこなう呼吸である。腹式呼吸を最大限活かした腹式丹田呼吸が充分できていれば、全呼吸量の約七〇パーセントをお腹だけでまかなうことができ、身体と心に安定感をもたらす。しかし、これが充分にできないと、呼吸量が不足し、気が乱れ、精神的な安定を崩しやすくなってしまうのである。

しかし、下腹部から上腹部にかけて注意深く息（気のエネルギー）を充たす腹式丹田呼吸を実践することによって、誰でも瞬間的にそうした状態を回復することができる。また、腹式丹田呼吸では、横隔膜の動きで内臓（消化器系、婦人科系、泌尿器系）を揺り動かして血行をよくするとともに、それらの働きを活性化することができる。呼吸量が増えることによって、慢性的な酸欠状態を回復することができ、身体的にも精神的にも健康感のある

CamScannerでスキャン

澄んだサットヴァ状態へと導いてくれるだろう。

逆に胸式呼吸だけだと、呼吸が不足して常に浅く速くなり、交感神経系が優位となって全身的に緊張した「上がった」状態が続いて、身心両面に悪影響を与えてしまう。腹式丹田呼吸は平常心と集中力、そして忍耐力をもたらしてくれる優れたものなのである。

腹式丹田呼吸法を実践すれば、①副交感神経が活性化して精神的にリラックスし、②血管が拡張して手や足が温かくなり、③脈も落ち着き、安らかな気分になる。このように副交感神経優位をつくりだす腹式丹田呼吸と、積極性と力強さを導く交感神経系優位の胸式呼吸の両方を活性化させ、バランスをとるのが次の基本の「四つの呼吸」である。

これは、その呼吸量と仕方によって、「静かな呼吸」「軽い呼吸」「深い呼吸」、そして「各自の呼吸」の四段階に分けられている。この「四つの呼吸」によって、下腹部から上腹部、さらには胸の上部に至るまで呼吸と気のエネルギー（プラーナ）を段階的に、しかも確実に満たすことができるだろう。

坐った姿勢でお腹が動きにくい場合は、仰向けに寝て実践してみると、比較的楽にお腹を意識できる。不眠傾向の方は、寝る前に布団のなかで実践すると、脈や呼吸が安定し、手足が温かくなって、ずいぶん寝やすくなるだろう。

CamScannerでスキャン

呼吸の原則は、次のようなものである。

- ゆっくりとなめらかな鼻孔呼吸を原則とする。
- 入息に対し出息を二倍程度、長くした「長気」を大切にする。
- 呼吸の波と、それに伴う全身の緊張と弛緩の感覚に意識を集中する。
- 腹式丹田呼吸と胸式呼吸の両方を使った完全呼吸をする。

呼吸の六つのあり方

呼吸には、息を入れる「入息」と息を出す「出息」がある。一般的には「吸う」「吐く」と表現されるが、この表現では、呼吸の繊細さを表現することはできない。呼吸を上質な状態に誘うためには繊細な感覚が大切である。つまり、単に吸うと理解される入息であっても、実際は、それが意図的におこなわれるか、意図されないでおこなわれるかによって、「意図しておこなう入息」と「自然とおこなわれる入息」に分けることができる。

同様に、吐くと理解される出息も「意図しておこなう出息」と「自然とおこなわれる出息」に分けられる。さらには、息を止める場合も、「意図しておこなう止息」と「自然とおこなわれる止息」に分けることができる。

CamScannerでスキャン

言い方を変えると、呼吸は、「入れる」「入る」「出す」「出る」「止める」「止まる」という六つのパターンがあることがわかる。そして意図的か、そうでないかの区別なく、すべての呼吸は意識され、呼吸の流れが把握できていることが大切である。

基本となる「四つの呼吸」は、入息する量を段階的に多くしつつ、また少なくしつつ「意図しておこなう入息」→「自然とおこなわれる出息」をくり返す呼吸である。

なお、「四つの呼吸」には含まれない「出す」とは、下腹部を圧して完全に息を絞り出すことであり、「入る」とは、その腹部の緊張を緩めるとおのずと入ってくる呼吸をあらわす。また、「止める」には二種類あり、充分に入息した後に息を止めるものと、息を出した後に止めるものである。最後の「止まる」とは、こうした呼吸法をくり返した後に、息をしているかどうかわからなくなるくらい極まった繊細な呼吸であり、また、自然とおこなわれる止息をもあらわしている。

次に「四つの呼吸」の仕方について具体的に見ていこう。

四つの呼吸

普段の生活では意識して呼吸することはほとんどなく、また、腹式呼吸と胸式呼吸も区

CamScannerでスキャン

別しておこなうこともほとんどないだろう。ここでは、四段階の呼吸量を任意にコントロールしながら、「意図しておこなう入息」→「自然とおこなわれる出息」をくり返し実修しよう。

「静かな呼吸」では、腹式丹田呼吸をしっかりとおこなう。ここでは、胸式の呼吸はおこなわないので、入息に合わせて動くのは下腹部・上腹部のみで、胸部は動かない。鼻孔からお腹が膨らむように、ゆっくりと注意深く意識して息を入れる。二倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと鼻から自然と息を出していく。

「軽い呼吸」は、「静かな呼吸」の要領でお腹に意識して息を入れる。さらに、胸を引き上げながら肋骨（胸郭）下部を左右に開くように、胸式呼吸もおこなう。このとき、胸に息が入るにつれて少し背骨が反ることがわかる。呼吸と背骨が連携している証である。胸とお腹をゆるめて、二倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと鼻から自然と息を出していく。

「深い呼吸」は、「静かな呼吸」の要領でお腹に意識して息を入れる。さらに、胸を引き上げながら肋骨（胸郭）全体を上下方向と左右に開くようにして、ダイナミックに胸式呼吸もおこなう。胸に息が入るにつれて背骨がしっかりと反ることがわかる。これも呼吸と背骨が連携している証である。胸とお腹をゆるめて、二倍くらいの時間をかけて、ゆっく

CamScannerでスキャン

りと鼻から自然と息を出していく。

このあと、「軽い呼吸」の意図的な入息と自然な出息をおこない、続いて、「静かな呼吸」の意図的な入息と自然な出息をおこなう。そして最後に、「各自の呼吸」をおこなう。「静かな呼吸」「軽い呼吸」「深い呼吸」がしっかりとした意図的な入息であるのに対して、「各自の呼吸」は、「静かな呼吸」→「軽い呼吸」→「深い呼吸」→「軽い呼吸」→「静かな呼吸」をおこなった後の、鎮まったゆとりの呼吸である。自然とお腹に入息し、ゆっくりと鼻からなめらかに出息していく、やすらぎの呼吸である。

この一ラウンドを約三〇秒程度でおこない、五から一〇ラウンドくり返し修習する。実践後は、目を閉じて呼吸の豊かさやお腹の動き、精神的解放感を味わって瞑想する。実践前に比べて繊細で上質な状態となっていることがわかるだろう。

「四つの呼吸」を一体のものとしてくり返し修習し、身体と心の健やかさと豊かさをつくりあげることによって、わが畢馬も名馬に調えられていくことが実感できるはずだ。普段からお腹呼吸を意識しておこなうだけで、ストレスが溜まりにくくなっていくだろう。

この「静かな呼吸」→「軽い呼吸」→「深い呼吸」→「軽い呼吸」→「静かな呼吸」→「各自の呼吸」の一ラウンドを約三〇秒程度のテンポで、なめらかで穏やかな大海原の波

CamScannerでスキャン

②軽い呼吸

丹田（下腹部）にたっぷりと息を充たして、上腹部も膨らむ腹式丹田呼吸の後、胸郭下部を左右に開いて胸にも息を充たす腹式＋胸式呼吸。呼吸量は中。

[HOW TO]

入息：胸は動かさずに下腹部から上腹部にかけて、お腹が膨むように息をたっぷりと入れる。さらに胸を引き上げながら肋骨下部を左右に開くようにして、胸にも息を入れる。仰向けでおこなう場合は、お腹が盛り上がるようにした後に、背骨を少し反るように胸に息を入れるとよい。

出息：胸とお腹を緩めて、二倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと自然と息が出ていく。意図的に出すことはない。

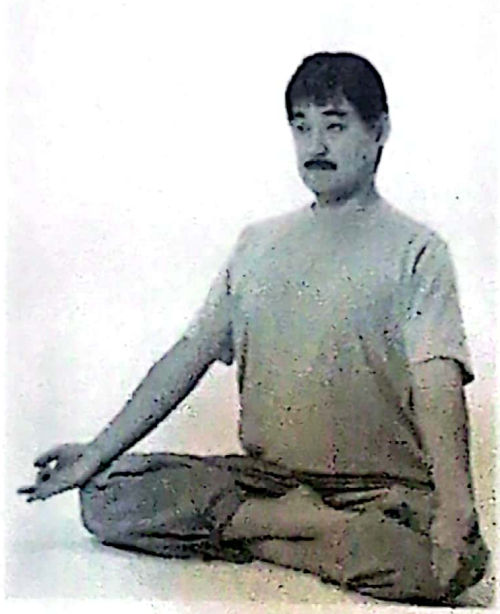
①静かな呼吸

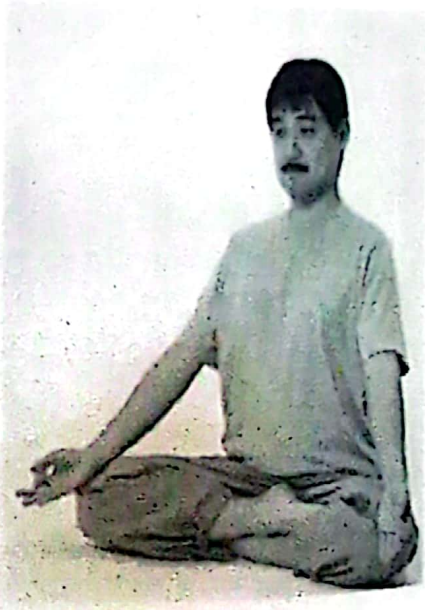
丹田（下腹部）にたっぷりと息を充たし、上腹部も膨らむ腹式丹田呼吸。呼吸量は少。

[HOW TO]

入息：胸は動かさずに下腹部から上腹部にかけて、お腹が膨むように息をたっぷりと入れる。胸や肩は動かさない。仰向けでおこなう場合は、お腹が盛り上がるようにして入息する。

出息：お腹を緩めて二倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと自然と息が出ていく。意図的に出すことはない。





CamScannerでスキャン

④各自の呼吸

「静かな呼吸」→「軽い呼吸」→「深い呼吸」→「軽い呼吸」→「静かな呼吸」の三つの意識呼吸をおさめる自然な腹式呼吸で、呼吸量は少ない。呼吸も心も身体も、すべてが実践前に比べて繊細で上質な状態となっていることがわかるだろう。

〔①～④の写真は上原タカシ撮影／番場裕之著『5分でスッキリ 簡単ヨーガで健康に！』(NHK出版) より転載〕

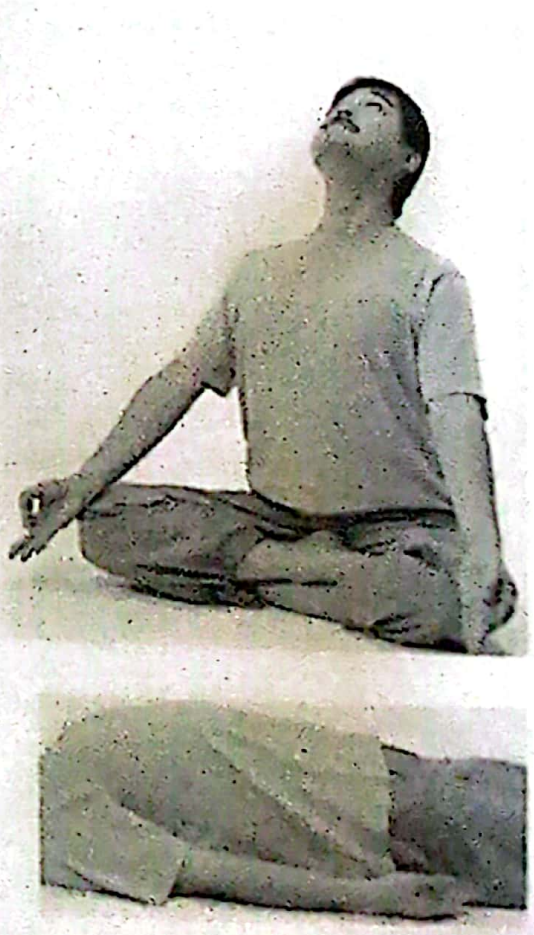
③深い呼吸

丹田（下腹部）にたっぷりと息を充たし、上腹部も膨らむ腹式丹田呼吸の後、胸郭全体を上下と左右に開いて、ダイナミックに胸にも息を充たす腹式＋胸式呼吸。呼吸量は大。

[HOW TO]

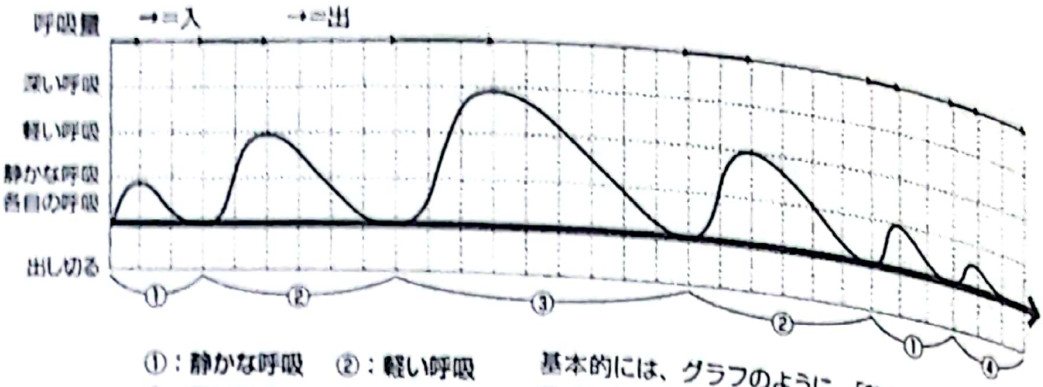
入息：胸は動かさずに下腹部から上腹部にかけて、お腹が膨むように息をたっぷりと入れる。さらに胸を引き上げながら肋骨全体を上下と左右に大きく開くようにして、胸にも息を入れる。仰向けでおこなう場合は、お腹が盛り上がるようにした後に、背骨をしっかりと反るように胸に息を入れるとよい

出息：胸とお腹を緩めて、二倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと自然と息が出ていく。意図的に出すことはない。



CamScannerでスキャン

四つの呼吸の流れ



①：静かな呼吸　②：軽い呼吸
③：深い呼吸　④：各自の呼吸

基本的には、グラフのように、「静かな呼吸」「軽い呼吸」「深い呼吸」の順に呼吸量を増やしていき、「軽い呼吸」「静かな呼吸」の順に、呼吸量を減らしていく。

のようなイメージで実践しよう。ヨーガが伝える理想の腹式丹田呼吸と胸式呼吸を融合した理想的な「完全呼吸」を実践することによって、気のエネルギー（プラーナ）が全身に蓄えられ、身体も心もイキイキとするのが体験できるはずだ。

このようにして、古来より心の情動を止滅させるために呼吸法が実践されてきた。伝統に生きたヨーガを現代にフィードバックさせて、ストレスの多い今の時代に明鏡止水の境地、心の情動が鎮まった瞬間を味わってはいかがだろうか。いにしえの『ヨーガ・スートラ』の世界を身をもって感じとれるだろう。

CamScannerでスキャン